

Sommaro Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
Rubrica Sicob				
27	Il Sole 24 Ore Sanita'	27/05/2013	<i>PAZIENTE RIOTTOSO, MEDICO SALVO</i>	2
Rubrica Alimentazione e salute				
46	Corriere della Sera	26/05/2013	<i>LA FAME "NERVOSA" PUO' VENIRE ANCHE SE SI E' FELICI (C.f.)</i>	4
46	Corriere della Sera	26/05/2013	<i>LA RICETTA DELLA SALUTE (C.Favaro)</i>	6
4	La Stampa	23/05/2013	<i>Int. a M.Mele: "LA CARENZA DI PROTEINE FA MOLTO MALE ALLA SALUTE" (R.mas.)</i>	7
16	Viversani & Belli	31/05/2013	<i>NEWS ALIMENTAZIONE (L.Comolo)</i>	8
18	Il Secolo XIX	26/05/2013	<i>MANGIATORI COMPULSIVI, UNITI PER GUARIRE (B.Viani)</i>	9
36/37	Il Giorno	25/05/2013	<i>IL BUON GIORNO SI VEDE DALLA PRIMA COLAZIONE (L.Del ninno)</i>	10
36/37	Il Resto del Carlino	25/05/2013	<i>IL BUON GIORNO SI VEDE DALLA PRIMA COLAZIONE (L.Del ninno)</i>	12
XVI	La Gazzetta del Mezzogiorno	25/05/2013	<i>COSA MANGIARE E COSA EVITARE PER FARE FAVILLE</i>	14
36/37	La Nazione	25/05/2013	<i>IL BUON GIORNO SI VEDE DALLA PRIMA COLAZIONE (L.Del ninno)</i>	16
44	Il Mattino	22/05/2013	<i>A TAVOLA NON SI INVECCHIA: ECCO I CIBI DELLA LUNGA VITA (C.Brancato)</i>	18

CASSAZIONE/ Confermata l'assoluzione di un chirurgo accusato di omicidio colposo

Paziente riottoso, medico salvo

Nessuna responsabilità penale se il malato trascura ogni controllo

È esente da colpa il sanitario che dopo avere informato la paziente delle complicanze di un intervento, nel caso di specie by-pass gastrico, omette di monitorarne il decorso clinico per cause imputabili alla paziente stessa che non si reca ai controlli e non segue il piano terapeutico. La posizione di garanzia assunta dal sanitario non può estendersi fino al punto di dover ripetere insistentemente nei confronti di una paziente adulta, ormai dimessa dalla clinica, le prescrizioni e le raccomandazioni meticolosamente fornite.

È con questa motivazione che la quarta sezione penale della Cassazione (sentenza n. 19556/2013, depositata il 7 maggio), ha assolto il medico che era stato condannato in primo grado per omicidio colposo dal tribunale di Roma e poi assolto dalla Corte d'appello che, ribaltando il primo verdetto, ritenne che il fatto non costituisca reato.

I familiari della paziente ricorsero alla Suprema Corte sostenendo che la tecnica adottata dal chirurgo fosse desueta in campo internazionale in quanto

IN RETE

 **Il testo delle sentenze**

www.24oresanita.com

comportava rilevanti rischi e controindicazioni; sicché sarebbe stato necessario scegliere una tecnica diversa e più sicura.

Nel respingere la domanda, la Suprema Corte ha accertato che la paziente sottoscrisse un completo modulo di consenso informato. Quella specifica tecnica, inoltre, era tra le prestazioni rimborsate dal Ssn e considerata appropriata in ambito nazionale, come evidenziato nelle linee guida 2008 della Sicob. Quanto alle linee guida americane e del Regno Unito citate dai familiari della paziente, nelle quali tale intervento non è menzionato, rileva la spiegazione offerta dal consulente tecnico della difesa: l'abbandono della procedura in area anglosassone era dovuto ai costi di follow-up, non accettati dalle assicurazioni private.

Tutti i pareri medici acquisiti concordano nel ritenere che

sul piano oggettivo vi fosse stata una grave ed evidente latenza diagnostica e terapeutica fino al ricovero ospedaliero della paziente in condizioni di grave e irreversibile insufficienza epatica. Tuttavia è emerso anche che la paziente effettuò sì gli esami ematochimici prescritti con cadenza quasi mensile nei cinque mesi successivi, ma inviò al chirurgo i referti solo in seguito a sollecitazione del medico e dietro l'insistenza del sacerdote che la seguiva spiritualmente.

In ragione di ciò, la Cassazione ha accolto la tesi secondo la quale il venir meno del protocollo di cura da parte del paziente esonera il sanitario dal dovere di garanzia, non potendo pretendere che il terapeuta spinga la sua diligenza al di là di un insistito invito a presentarsi ai controlli. Non si scorge quale più radicale e risolutiva iniziativa costui potesse assumere, considerato che non poteva neppure escludersi che la paziente avesse deciso di rivolgersi ad altro sanitario.

Paola Ferrari

© RIPRODUZIONE RISERVATA



CASSAZIONE/ 2

Emotrasfusi, gli indennizzi non si sommano

Il diritto al risarcimento del danno conseguente al contagio da virus Hbv, Hiv o Hcv a seguito di emotrasfusioni con sangue infetto ha natura diversa rispetto all'attribuzione indennitaria regolata dalla legge 210/1992. Ma nel giudizio risarcitorio promosso contro il ministero della Salute per omessa adozione delle dovute cautele, l'indennizzo eventualmente già corrisposto al danneggiato può essere interamente scomputato dalle somme liquidabili a titolo di risarcimento del danno ("compensatio lucri cum danno"), venendo altrimenti la vittima a godere di un ingiustificato arricchimento consistente nel porre a carico del ministero due diverse attribuzioni patrimoniali in relazione al medesimo fatto lesivo.

Con questa motivazione la terza sezione civile della Cassazione, **sentenza n. 6573/2013**, depositata il 14 marzo, ha confermato la pronuncia della Corte d'appello di Roma che aveva determinato l'ammontare del risarcimento del danno da emotrasfusione, contratta nel febbraio 1985 e che era costata al paziente un'infezione da Hiv. L'uomo sosteneva che l'indennità prevista dalla legge 210/1992 fosse cumulabile con il risarcimento del danno biologico, morale e materiale che riteneva di avere subito, conseguentemente si lamentava per l'esiguità del risarcimento per danno biologico e morale pari a 110.923 euro, peraltro compensato dal giudice con l'indennità percepita in ragione della legge di cui sopra.

La circostanza ha permesso alla Suprema Corte di ribadire l'orientamento consolidato e in particolare:

a) il ministero della Salute risponde, se accertata l'inottemperanza al suo obbligo di controllo e vigilanza, anche prima della legislazione del 1990, per l'insorgenza di qualunque patologia Hiv, Hbv e Hcv in soggetto emotrasfuso o assuntore di emoderivanti, purché il contagio sia avvenuto in epoca anteriore all'individuazione delle relative infezioni individuate nel 1978 (sul punto anche Cass. 14 luglio 2011, n. 15453);

b) la responsabilità è di natura extracontrattuale e il termine di prescrizione è di cinque anni a decorrere dal giorno di presentazione della domanda amministrativa ex articolo 4 della legge 210/1992;

c) tuttavia, benché i due risarcimenti hanno natura autonoma non si sommano: l'indennizzo eventualmente già corrisposto dovrà essere scomputato dalle somme liquidabili a titolo di risarcimento del danno, altrimenti la vittima godrebbe di un ingiustificato arricchimento per l'ottenimento di due attribuzioni patrimoniali per lo stesso fatto (Cass. n. 584/2008, 11302/2011 e 532/2012).

Una sentenza che farà stato in molti giudizi attualmente pendenti.

P.F.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Ricerca

Il rapporto fra umore e calorie è meno scontato del previsto

Dieta Le emozioni e i possibili legame con il cibo

La fame «nervosa» può venire anche se si è felici

Si sente spesso parlare di «fame nervosa», quel meccanismo che spinge alcune persone a rispondere alle emozioni mangiando di più. E poiché le emozioni cui si fa solitamente riferimento sono negative, viene spontaneo attribuire al cibo un ruolo di conforto. Di recente, però, alcuni esperti di vari Centri di ricerca hanno cominciato a focalizzare l'attenzione anche sulle emozioni positive: in pratica, se la tristezza fa sentire il bisogno di mangiare «qualcosa di buono», la contentezza non potrebbe, a sua volta, rappresentare un buon motivo per concederselo? Sono molte le ragioni che inducono a pensarlo, primo fra tutti quel meccanismo acquisito che ci porta ad associare le sensazioni positive al cibo: basti pensare ai matrimoni, ai compleanni e alle tante altre occasioni di festa

che si celebrano anche a tavola.

Per approfondire l'argomento, alcuni ricercatori della Utrecht University hanno condotto uno studio, appena pubblicato online su *Appetite*. La ricerca, condotta su studenti universitari non obesi, comprendeva tre tipi di test. Nel primo test un gruppo di studenti assisteva a proiezioni in grado di indurre emozioni positive (uno dei filmati prevedeva, per esempio, la ripresa di un piccolo panda che starnutiva talmente forte da spaventare la mamma), mentre un secondo gruppo assisteva a riprese emotivamente «neutre» (esempio: un filmato di uccelli che volano nel deserto). Al termine dei filmati, veniva data ai giovani la possibilità di consumare dolci a volontà. Risultato: il gruppo che aveva provato emozioni positive introduceva, mediamente, 100 kcal in più rispetto all'altro.

Nel secondo test gli studenti, divisi in tre gruppi, venivano

guidati a rievocare eventi gradevoli, oppure sgradevoli, o neutri, dopodiché avevano la possibilità di consumare snack a volontà. In questo caso, le emozioni positive inducevano a un consumo di snack uguale a quello suscitato dalle emozioni negative.

Poiché questi test sono stati condotti in laboratorio, i ricercatori hanno cercato un riscontro ai loro rilievi in un contesto reale. Hanno, quindi, chiesto a un cinquantina di studentesse universitarie di tenere, per una settimana, un diario nel quale registrare il consumo di tutti i fuoripasto non salutari (dolciumi, patatine fritte e così via) descrivendo lo «stato emotivo» del momento. Si è così visto che il consumo di snack non salutari era legato molto più spesso a emozioni positive che negative (10 volte contro 4).

«È la prima volta che l'ambiente scientifico presta tanta attenzione alla relazione fra

emozioni positive e consumo di cibo — commenta Alessandra Mauri, psicologa e psicoterapeuta all'Unità malattie metaboliche e nutrizione clinica dell'Ulss di Treviso —. Comunque è l'esperienza comune a dirci che, quando stiamo bene, in particolare in situazioni di convivialità, può succedere di amplificare questo "star bene" mangiando. E, se da un lato il desiderio di godere del buon cibo può essere favorito dal sentirsi bene, dall'altro il cibo può apparire ancora più buono proprio perché ci si sente già bene. Ma poiché oggi il cibo è facilmente disponibile e siamo sempre meno portati a utilizzarlo solo per soddisfare le nostre esigenze biologiche, bisogna fare attenzione a non "gestire" le nostre emozioni solo attraverso il cibo. È importante che la risposta a quello che proviamo non passi dal frigorifero».

C. F.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

“ Il desiderio di godere del buon cibo è favorito dal sentirsi bene, e il cibo può apparire più buono perché ci si sente bene



A confronto

DOLCI E INGREDIENTI PER PORZIONE		Porzione media	Grassi grammi	Carboidrati grammi	Energia kcal
	Sorbetto al limone (zucchero g 35, limone, acqua)	100 g	0	35	130
	Crostata di marmellata (farina g 30, burro g 15, zucchero g 15, marmellata g 40, 1/4 di tuorlo d'uovo)	100 g	15	60	370
	Coppa ricotta e mascarpone (ricotta g 50, mascarpone g 25, amaretti g 20, zucchero g 15, cacao g 5, 1/2 tuorlo d'uovo)	125 g	25	30	390
	Salame di cioccolato (biscotti secchi g 25, burro g 25, zucchero g 25, cacao amaro g 15, 1/4 di uovo)	100 g	28	50	460

CORRIERE DELLA SERA

La ricetta della salute

Mousse di fragole con lo yogurt

Anche se questo è un dessert simile a un sorbetto per leggerezza, è meglio non esagerare e considerare anche le altre occasioni «dolci» nella giornata

Ingredienti per 6 persone. Per la mousse: 300 grammi di fragole, 150 grammi di yogurt greco, 80 grammi di zucchero a velo. Per la gelatina: 300 grammi di fragole, 80 grammi di zucchero, 1 cucchiaino di succo di limone, 7-8 grammi di gelatina in fogli.

Preparazione. Per la gelatina, lavare le fragole, scolarle, eliminare i piccioli. Tenere da parte 4 fragole. Frullare metà delle altre fragole con lo zucchero e il succo di limone, passarle al colino per eliminare i semi. In un tegamino scaldare 2 cucchiaini del frullato, aggiungervi la gelatina (ammorbidita in acqua fredda e scolata), togliere dal fuoco, mescolare e unire il composto alle fragole frullate rimaste. Distribuire la gelatina nei bicchieri per 1/3 della loro capacità e farla rapprendere in frigo. Per la mousse, lavare le fragole, dividerle e metterle nel frullatore con lo zucchero a velo per ottenere un composto omogeneo. Incorporarvi lo yogurt. Distribuire il composto sopra la gelatina e conservare in frigo. Decorare con le fragole tenute da parte.

Valore nutrizionale per porzione: proteine g 3, grassi g 2 (di cui saturi g 0,9) carboidrati g 34, kcal 157, colesterolo mg 6.

Ricetta suggerita da Tony Sarcina



Strategie dissuasive contro i peccati di gola

Quali strategie si possono adottare per non cedere troppo spesso alle tentazioni alimentari? Una proposta giunge da uno studio pubblicato su *Appetite* e condotto da psicologi dell'Università dell'Oregon (Usa) su una ottantina di giovani adulti. Nello studio i partecipanti, osservando la foto dei cibi più desiderati, dovevano innanzitutto immaginare di trovarsi di fronte a quel cibo e di consumarlo. Poi, in una seconda fase, dovevano trovare un modo di modificare il loro pensiero su quel cibo, per ridurre il desiderio di mangiarlo. Ciascuno era invitato a trovare la propria strategia; fra quelle suggerite: focalizzarsi sulle possibili conseguenze negative del consumo di quel cibo (per es. mal di stomaco, aumento di peso), oppure pensare che qualcosa di negativo l'avesse reso sgradevole. Il metodo si è rivelato efficace nel ridurre il desiderio per certi cibi, che però erano solo rappresentati: resta da verificare, come sottolineano gli autori dello studio, se questa strategia potrebbe funzionare altrettanto bene davanti a cibi reali.

a cura di
Carla Favaro
nutrionista



«La carenza di proteine fa molto male alla salute»

4 domande a
 Maria Cristina Mele
 Università Cattolica

Maria Cristina Mele, docente di biochimica della nutrizione nell'Università cattolica: è preoccupante la carenza di cibi proteici?

«È grave che ci sia una carenza sistematica. Io visito una quindicina di persone al giorno e mai come in questi ultimi due anni ho rilevato la crescita numerica di persone che hanno difficoltà ad accedere alle proteine nobili. La risposta alla sua domanda è comunque sì: la mancanza di proteine può essere grave per la salute».

Per chi, nello specifico?

«Le proteine servono a tutti, specie alle persone in fase di accrescimento, cioè ai bambini e agli adolescenti nel momento dello sviluppo. Da adulti questo apporto può essere ridotto, ma mai eliminato».

Che problemi può generare la mancanza di proteine?

«Il problema principale è quello di acquisire uno stile alimentare sbagliato: se non ci sono pesce o carne, si supplisce (e si eccede) con pane e pasta, oppure con cibi dolci di scarsa qualità ma alto apporto calorico».

Con quali conseguenze?

«L'aumento dell'obesità che è una patologia in sé e ne genera molte altre».

[R. MAS.]



news alimentazione



cibi del futuro

bruchi e insetti al posto della bistecca?

Gli animaletti più snobbati del pianeta potrebbero avere un ruolo importante nella nostra dieta, arrivando a sostituire - o quasi - arrostiti e costate. Almeno secondo la Fao, l'Organizzazione mondiale per l'alimentazione, che ha appena lanciato un programma per promuovere l'allevamento di insetti destinati al consumo. Del resto, il problema del reperimento del cibo sta diventando sempre più pressante. L'allevamento di bruchi e api, oltretutto, è economico e redditizio: secondo gli esperti, per produrre un chilo di insetti ne occorrono due di mangime, contro gli otto chili di foraggio necessari per un chilo di carne di manzo. Questi animali, poi, sono molto nutrienti, ricchi di proteine, minerali e grassi. Sono poco invitanti? È solo una questione di gusto: basti pensare che oggi, nel mondo, due miliardi di persone mangiano abitualmente bruchi, formiche, cavallette, grilli e simili delizie.

LINEA Arrivano i microbi che divorano i chili in più

Spesso i batteri sono nostri nemici. Questa volta, invece, potrebbero rivelarsi grandi alleati nella lotta contro l'obesità e il diabete. "Akkermansia muciniphila" è il nome del microbo miracoloso, uno delle migliaia di germi benefici che costituiscono la flora intestinale. La scoperta è stata fatta dai ricercatori dell'università cattolica di Lovanio (Belgio), che sono riusciti a dimostrare l'esistenza di un legame diretto tra i batteri e il metabolismo dell'organismo. Il risultato, verificato sui topi, deve essere confermato sull'uomo.



CARO VITA Un taglio ai pasti fuori casa

Una reazione comprensibile, quella degli italiani: in una situazione di incertezza è meglio ritornare alle abitudini frugali dei nostri nonni. In realtà, stanno cambiando i modelli di consumo. Secondo una recente indagine, è vero che si mangia di più in casa (64%) e meno al bar o al ristorante (66%), ma non solo. C'è anche chi dichiara di saltare alcuni pasti (18%), oppure di evitare di mangiare per puro piacere (13%). Gli italiani, però, danno importanza anche alla sicurezza dei prodotti (62%) e alla loro origine (57%).



FRUTTA E VERDURA Arrivano gli imballaggi green

Il cartone ondulato, ancora poco usato per il confezionamento della frutta e della verdura, è il materiale più attento all'ambiente. Lo dimostra una serie di studi condotti a partire dal 2008 dal Politecnico di Milano, che ha misurato l'impatto ambientale di due tipi di imballaggi: le cassette in cartone ondulato monouso e quelle in plastica, riutilizzabili. Si è visto come, utilizzando le prime per il trasporto di arance da Catania a Milano, si riesca a ridurre le emissioni di CO₂ del 50% rispetto alle cassette in plastica.

PRIMA COLAZIONE Si tinge di rosa

Sembra incredibile, eppure uomini e donne hanno un approccio diverso verso il primo pasto della giornata. Secondo una recente indagine promossa dall'Associazione delle industrie del dolce e della pasta italiane (Aidepi) il gentil sesso è fedelissimo all'appuntamento: l'88% delle intervistate fa la colazione tutti i giorni, per lo più a casa, sceglie alimenti salutari e ama variare il menu, adeguandolo anche alla stagione. Gli uomini, invece, pur essendo generalmente più mattinieri delle compagne, non amano la colazione e, se la fanno, in genere vanno al bar.



SFIZI Come starne alla larga facilmente

Mettere sullo snack ipercalorico o sul pacchetto di patatine un post-it con scritto quanto movimento bisogna fare per smaltire questo sfizio, ma anche evidenziarlo sul menu dei ristoranti accanto, per esempio, alle lasagne o alla torta sacher con una frase tipo: "ci vogliono due ore di camminata per bruciarla". Questo stratagemma semplice, ma molto efficace, è stato scovato dai ricercatori dell'università del North Carolina (Usa), che l'hanno provato su 800 adulti. I risultati, pubblicati sulla rivista "Appetite", sono stati sbalorditivi: le indicazioni portavano a tagliare circa 200 calorie.

A cura di Letizia Sofia Comolo.

QUESTA MATTINA UN INCONTRO APERTO PRESSO LA SEDE DI VIA DELLA CONSOLAZIONE

Mangiatori compulsivi, uniti per guarire

Gruppi di auto-aiuto "anonimi" riservati a chi ha un rapporto sbagliato con il cibo

BRUNO VIANI

NORMA, 44 anni, racconta dei giorni in cui per lei era normale acquistare da sola una torta per sei persone. «E poi andavo in auto, da sola, e la mangiavo una fetta dopo l'altra. Facevo il giro delle pasticcerie ed era diventato un problema anche economico, al 15 del mese, pagato l'affitto, avevo finito lo stipendio».

Norma è la portavoce del gruppo O. A. "Le Vele", ovvero i membri genovesi di Overeaters anonymous, mangiatori in eccesso che si confrontano per affrontare il loro problema. E si presenteranno alla città («con un incontro aperto ai professionisti, perché non ci conoscono ancora») e a chiunque fosse interessato questa mattina dalle 10 alle 12.30 nella sede di via della Consolazione 3, un portoncino verde al lato della chiesa. «Da trent'anni lavoro con i gruppi milanesi che si occupano dipendenza da alcol, quelli che hanno una tradizione più radicata - dice il professor Gaspa-

re Jean, primario emerito in Medicina Interna del Santa Corona di Gargagnate Milanese - e mi occupo, insieme ad altri medici, dei rapporti con i servizi pubblici, con l'obiettivo di aiutare da aiutare il recupero e la ri-socializzazione». La famiglia degli "Anonimi" è cresciuta nel tempo allargandosi ad altri campi di dipendenze nell'ambito delle quali viene utilizzato lo stesso format di approccio: gruppi di auto-aiuto diversi».

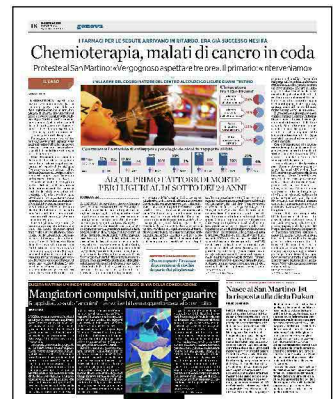
Narcotici anonimi, giocatori anonimi, ma anche "emotivi anonimi". E gli "Overeaters anonymous". «Il problema è che anche tra noi medici non sono conosciuti a sufficienza, l'approccio all'obesità si limita alle diete che portano al fenomeno della fisarmonica: finché si seguono le prescrizioni si dimagrisce, subito dopo ci si allarga di nuovo. Invece, se c'è un supporto psicologico con l'aiuto di professionisti, o di tipo socializzante come la partecipazione ai gruppi come fanno gli overeaters anonymous, è più facile uscirne»

Qual è il confine? «La medicina si occupa di due tipi di disturbi alimentari, l'anoressia e la bulimia - riprende il medico - Gli overeaters si rivolgono a tutti quelli che hanno un rapporto sbagliato col cibo, alla signora che entra in casa, si trova sola, va al frigo e lo svuota. La bulimia è una malattia, il mangiare compulsivo è soprattutto il sintomo di un malessere.

Norma, la portavoce del gruppo genovese, racconta di essere arrivata a pesare oltre il quintale, decisamente troppo per una giovane donna alta 1,62. «Per me l'esplosione del problema è stata durante l'adolescenza. Ci sei dentro quando il cibo diventa un'ossessione mentale costante: il mangiatore normale a un certo punto si sente sazio, per il mangiatore compulsivo è come se il corpo e la mente non dessero mai il segnale di stop. Il cibo scandisce l'intera giornata, l'autostima va sotto i piedi, la tua vita è mangiare».

viani@ilsecoloxix.it

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Salute

**Il breakfast, se consumato regolarmente,
riduce il rischio di sovrappeso e obesità
E regala un irrinunciabile pieno di energia**

Il buon giorno si vede dalla prima colazione

Loredana Del Ninno

Chi ben comincia è a metà dell'opera, recita un vecchio adagio. Da un punto di vista nutrizionale non c'è dubbio che il segreto per affrontare al meglio la giornata sia racchiuso in una gustosa ed equilibrata prima colazione, di cui molto spesso si sottovaluta l'importanza. Il breakfast, per dirla all'inglese, è un pasto a tutti gli effetti, paragonabile al pranzo e alla cena. Saltarlo significa rinunciare a uno dei pilastri del nostro fabbisogno calorico giornaliero e partire 'in riserva'. Nell'ambito di una dieta sana ed equilibrata, la colazione, se consumata regolarmente, accelera il metabolismo corporeo, regalando una sferzata di energia e riducendo il rischio di sovrappeso e obesità. Migliorando la capa-

rità di memorizzazione e il livello di concentrazione, si rivela un pasto irrinunciabile per i bambini che devono mantenere alto il livello di attenzione per tutta la mattina a scuola.

Le regole d'oro

In una colazione completa devono essere presenti tutti i nutrienti (carboidrati, proteine, zuccheri, grassi e fibre). E' importante introdurre sia liquidi che alimenti solidi. La colazione deve variare a seconda dei gusti e della preferenza del momento. Secondo le linee guida delle più importanti società di nutrizione una prima colazione adeguata deve fornire il 20% del fabbisogno calorico quotidiano.

E non dimenticare di ritagliarsi alcuni minuti per consumarla in assoluta tranquillità. Così da cominciare la giornata in bellezza.

I gusti delle donne

BISCOTTI, CEREALI, YOGURT E CAPPUCCINO

Le donne amano la colazione più degli uomini e sono molto più predisposte a variare il menù. Hanno anche una maggiore predilezione per i prodotti salutistici. Biscotti, yogurt, cereali e muesli risultano gli alimenti preferiti. Tra le bevande più amate troviamo invece il cappuccino e il latte, puro o macchiato.

Gli uomini golosi

PANE E MARMELLATA, CREMA SPALMABILE

Gli uomini sono più abituarini nella scelta: 8 su 10 non variano menù nemmeno con il cambio delle stagioni. Si rivelano però più golosi nella scelta: tra i

prodotti preferiti merendine, brioche, cornetti, creme spalmabili alla nocciola, pane e marmellata. La bevanda al top resta il caffè.

PRO E CONTRO

Il caffè? Mai da solo E attenzione alla brioche

Un caffè e via è la scelta, stando alle statistiche, del 30 per cento degli italiani. Un'abitudine però totalmente bocciata dai nutrizionisti perché la bevanda non apporta sufficienti elementi energetici e, se assunto in dosi eccessive, espone l'organismo a stimolanti (caffèina) che possono risultare dannosi, in particolare per il cuore che può andare incontro a tachicardie e ad aritmie più gravi. Limitarsi al caffè è nocivo anche per coloro che soffrono di gastrite perché i succhi gastrici possono essere eccessivamente sollecitati. Altro stop riguarda la brioche al bar che, secondo gli esperti, deve essere una coccola da concedersi solo di tanto in tanto. Nel cornetto si ritrovano acidi grassi saturi, oli vegetali e strutto che favoriscono la formazione di aterosclerosi nei vasi sanguigni, un fenomeno che può dare origine a infarto del miocardio e ictus cerebrale. Il menu ideale consigliato dai nutrizionisti consiste in 30 grammi di cereali, una tazza di latte intero (circa 200 ml) e un frutto. Esistono però delle salutari alternative: il latte può essere sostituito da una tazza di tè verde, una spremuta d'arancia, caffè d'orzo, yogurt o latte di soia. Da non dimenticare la frutta secca, che contiene fibra e minerali e spremute e centrifugati di frutta e verdura per un pieno di vitamine.

IMMAGINI DAL MONDO

In Turchia si comincia dal formaggio Frittate, pomodori e insalata in Israele

Se state programmando una vacanza in Turchia, sappiate che la colazione classica è a base di pane, formaggio, miele, uova sode, olive pomodori e tè. Se invece siete diretti in Israele potreste imbattervi, alle otto del mattino, in frittate, insalata, pomodori e cetrioli. Sulla tavola delle famiglie indiane più agiate si può invece gustare il chapati (una sorta di pane) accompagnato da involtini di riso e cocco e focaccine di farina e patate cotte al forno. In Cina la bevanda più richiesta è il pregiato tè bianco servito con un piatto a base di cereali e un contorno di pesce, carne o verdure. La colazione più simile all'italiana è quella sudamericana che comprende caffelatte, te con pan dulce o medialunas, che sono dei piccoli croissant.

LA TABELLA

Le calorie su misura per manager, gourmet, casalinghe e tute blu

Ecco alcuni esempi che si possono seguire per un corretto calcolo delle calorie: l'apporto indicato si riferisce a uomini di altezza media 1.80 e donne alte 1.70, esclusivamente in relazione alla professione esercitata. Per ulteriori informazioni consultare il sito internet www.iocominciobene.it

MANAGER (45-60 anni)

Maschi: 540 Kcal
Femmine: 440 Kcal

CHEF (30-60 anni)

Maschi: 540 Kcal
Femmine: 440 Kcal

CASALINGA LAVORATRICE (30-50 anni)

Femmine: 480 Kcal

MANOVALE (30-60 anni)

Maschi: 600 Kcal
Femmine: 520 Kcal

OVER 70

Maschi: 400 Kcal
Femmine: 380 Kcal



Il parere dell'esperto

A tavola possibilmente entro un'ora dal risveglio «Una buona abitudine da trasmettere ai figli»

La prima colazione dovrebbe fornire, in media, tra le 300 e le 400 calorie (che corrispondono al 15-20% del fabbisogno giornaliero individuale) e andrebbe fatta, possibilmente, entro un'ora dal momento del risveglio. «La colazione, come gli altri pasti della giornata va tagliata su misura in base ai reali bisogni dell'organismo — spiega il nutrizionista Andrea Ghiselli — Se si è molto attivi o per il proprio lavoro o perché si fa molto sport le calorie da assumere possono tranquillamente arrivare (in base al peso, al sesso e all'età)

anche a 500-600. E anche di più». Se un genitore non fa colazione anche i figli tenderanno a saltarla. «Di norma i genitori che preparano la colazione e siedono a tavola con i propri figli — afferma Ghiselli — li educano a un comportamento alimentare corretto che si ripercuote positivamente anche nella scelta degli altri pasti e, più in generale, nello stile di vita adottato dai ragazzi: quelli che mangiano con i propri genitori di norma consumano più frutta e verdura e guardano meno la televisione».



Salute

Il breakfast, se consumato regolarmente, riduce il rischio di sovrappeso e obesità. E regala un irrinunciabile pieno di energia

Il buon giorno si vede dalla prima colazione

Loredana Del Ninno

Chi ben comincia è a metà dell'opera, recita un vecchio adagio. Da un punto di vista nutrizionale non c'è dubbio che il segreto per affrontare al meglio la giornata sia racchiuso in una gustosa ed equilibrata prima colazione, di cui molto spesso si sottovaluta l'importanza. Il breakfast, per dirla all'inglese, è un pasto a tutti gli effetti, paragonabile al pranzo e alla cena. Saltarlo significa rinunciare a uno dei pilastri del nostro fabbisogno calorico giornaliero e partire 'in riserva'. Nell'ambito di una dieta sana ed equilibrata, la colazione, se consumata regolarmente, accelera il metabolismo corporeo, regalando una sferzata di energia e riducendo il rischio di sovrappeso e obesità. Migliorando la capa-

rità di memorizzazione e il livello di concentrazione, si rivela un pasto irrinunciabile per i bambini che devono mantenere alto il livello di attenzione per tutta la mattina a scuola.

Le regole d'oro

In una colazione completa devono essere presenti tutti i nutrienti (carboidrati, proteine, zuccheri, grassi e fibre). E' importante introdurre sia liquidi che alimenti solidi. La colazione deve variare a seconda dei gusti e della preferenza del momento. Secondo le linee guida delle più importanti società di nutrizione una prima colazione adeguata deve fornire il 20% del fabbisogno calorico quotidiano.

E non dimenticare di ritagliarsi alcuni minuti per consumarla in assoluta tranquillità. Così da cominciare la giornata in bellezza.

I gusti delle donne

BISCOTTI, CEREALI, YOGURT E CAPPUCCINO

Le donne amano la colazione più degli uomini e sono molto più predisposte a variare il menù. Hanno anche una maggiore predilezione per i prodotti salutistici. Biscotti, yogurt, cereali e muesli risultano gli alimenti preferiti. Tra le bevande più amate troviamo invece il cappuccino e il latte, puro o macchiato.

Gli uomini golosi

PANE E MARMELLATA, CREMA SPALMABILE

Gli uomini sono più abituarini nella scelta: 8 su 10 non variano menù nemmeno con il cambio delle stagioni. Si rivelano però più golosi nella scelta: tra i

prodotti preferiti merendine, brioche, cornetti, creme spalmabili alla nocciola, pane e marmellata. La bevanda al top resta il caffè.

PRO E CONTRO

Il caffè? Mai da solo. E attenzione alla brioche

Un caffè e via è la scelta, stando alle statistiche, del 30 per cento degli italiani. Un'abitudine però totalmente bocciata dai nutrizionisti perché la bevanda non apporta sufficienti elementi energetici e, se assunto in dosi eccessive, espone l'organismo a stimolanti (caffèina) che possono risultare dannosi, in particolare per il cuore che può andare incontro a tachicardie e ad aritmie più gravi. Limitarsi al caffè è nocivo anche per coloro che soffrono di gastrite perché i succhi gastrici possono essere eccessivamente sollecitati. Altro stop riguarda la brioche al bar che, secondo gli esperti, deve essere una coccola da concedersi solo di tanto in tanto. Nel cornetto si ritrovano acidi grassi saturi, oli vegetali e strutto che favoriscono la formazione di aterosclerosi nei vasi sanguigni, un fenomeno che può dare origine a infarto del miocardio e ictus cerebrale. Il menu ideale consigliato dai nutrizionisti consiste in 30 grammi di cereali, una tazza di latte intero (circa 200 ml) e un frutto. Esistono però delle salutari alternative: il latte può essere sostituito da una tazza di tè verde, una spremuta d'arancia, caffè d'orzo, yogurt o latte di soia. Da non dimenticare la frutta secca, che contiene fibra e minerali e spremute e centrifugati di frutta e verdura per un pieno di vitamine.

IMMAGINI DAL MONDO

**In Turchia si comincia dal formaggio
Frittate, pomodori e insalata in Israele**

Se state programmando una vacanza in Turchia, sappiate che la colazione classica è a base di pane, formaggio, miele, uova sode, olive pomodori e tè. Se invece siete diretti in Israele potreste imbattervi, alle otto del mattino, in frittate, insalata, pomodori e cetrioli. Sulla tavola delle famiglie indiane più agiate si può invece gustare il chapati (una sorta di pane) accompagnato da involtini di riso e cocco e focaccine di farina e patate cotte al forno. In Cina la bevanda più richiesta è il pregiato tè bianco servito con un piatto a base di cereali e un contorno di pesce, carne o verdure. La colazione più simile all'italiana è quella sudamericana che comprende caffelatte, te con pan dulce o medialunas, che sono dei piccoli croissant.

LA TABELLA

Le calorie su misura per manager, gourmet, casalinghe e tute blu

Ecco alcuni esempi che si possono seguire per un corretto calcolo delle calorie: l'apporto indicato si riferisce a uomini di altezza media 1.80 e donne alte 1.70, esclusivamente in relazione alla professione esercitata. Per ulteriori informazioni consultare il sito internet www.iocominciobene.it

MANAGER (45-60 anni)

Maschi: 540 Kcal
Femmine: 440 Kcal

CHEF (30-60 anni)

Maschi: 540 Kcal
Femmine: 440 Kcal

CASALINGA LAVORATRICE (30-50 anni)

Femmine: 480 Kcal

MANOVALE (30-60 anni)

Maschi: 600 Kcal
Femmine: 520 Kcal

OVER 70

Maschi: 400 Kcal
Femmine: 380 Kcal



Il parere dell'esperto

**A tavola possibilmente entro un'ora dal risveglio
«Una buona abitudine da trasmettere ai figli»**

La prima colazione dovrebbe fornire, in media, tra le 300 e le 400 calorie (che corrispondono al 15-20% del fabbisogno giornaliero individuale) e andrebbe fatta, possibilmente, entro un'ora dal momento del risveglio. «La colazione, come gli altri pasti della giornata va tagliata su misura in base ai reali bisogni dell'organismo — spiega il nutrizionista Andrea Ghiselli — Se si è molto attivi, o per il proprio lavoro o perché si fa molto sport le calorie da assumere possono tranquillamente arrivare (in base al peso, al sesso e all'età)

anche a 500-600. E anche di più». Se un genitore non fa colazione anche i figli tenderanno a saltarla. «Di norma i genitori che preparano la colazione e siedono a tavola con i propri figli — afferma Ghiselli — li educano a un comportamento alimentare corretto che si ripercuote positivamente anche nella scelta degli altri pasti e, più in generale, nello stile di vita adottato dai ragazzi: quelli che mangiano con i propri genitori di norma consumano più frutta e verdura e guardano meno la televisione».



SESSO E ALIMENTAZIONE
LE GIOIE DELLA TAVOLA

Giulia Scaravelli dell'Istituto superiore di Sanità svela i segreti dei cibi ritenuti alleati d'una vita sessuale scoppiettante

Sconsigliata la caprese: la sua digestione è impegnativa e se il flusso sanguigno va lì non può essere ottimale «altrove»

Cosa mangiare e cosa evitare per fare faville

La dottoressa **Giulia Scaravelli** è responsabile del Registro nazionale della procreazione medicalmente assistita dell'Istituto superiore di sanità ed è specialista di riferimento del sito ministeriale www.chiediloqui.it al quale ci si può rivolgere, gratuitamente, per avere chiarimenti sui temi della sessualità, affettività e comportamento alimentare. A lei la «Gazzetta» ha chiesto di far chiarezza sul tema «sesso e cibo».

Innanzitutto, è vero che le carni rosse aumentano la potenza sessuale nell'uomo?

«L'attività sessuale nell'uomo dipende essenzialmente dai livelli di ormoni circolanti come il testosterone. Questo può essere assunto anche con le carni rosse ma può essere sintetizzato anche da alimenti grassi come formaggi o salumi. Però, se facciamo una dieta di sole proteine possiamo rischiare di andare a interferire negativamente sulla sintesi di ormoni. E la stesso vale se aboliamo completamente le carni rosse».

Quindi con una dieta alla Rocky Balboa si rischia il «flop»?

«Può dare effetti negativi. Da una parte, da carne e grassi si sintetizza il testosterone ma, se ne mangiamo in eccesso, possono esserci effetti avversi. Mi spiego. La buona funzionalità erettile è data da una serie di eventi: la presenza di ormoni e di una buona

conduzione nervosa, gli aspetti psicologici e l'afflusso di sangue. Tutte queste cose determinano una buona funzionalità erettile. Se noi, con una dieta sbagliata, aumentiamo il testosterone circolante possiamo determinare dall'altra parte danni a livello circolatorio o un'ipercolesterolemia che può causare una peggiore circolazione ematica e, quindi, inferiore afflusso di sangue con un'incidenza negativa sulla funzionalità erettile».

Perciò i palestrati che prendono il testosterone sono a rischio?

«Prendendo testosterone in pasticche possiamo alterare la produzione endogena dell'ormone maschile e arrivare a un effetto paradossale di impotenza. Quindi, il consiglio è mai assumere steroidi anabolizzanti in palestra».

Meglio rivolgersi a un medico?

«Sì e mai avventurarsi in diete "fai da te" per migliorare la predisposizione sessuale della donna o la funzionalità erettile dell'uomo. La funzionalità riproduttiva è molto complessa, giocano vari fattori, e l'alimentazione bilanciata è una buona base, sempre. Tanto è vero che i grandi squilibri di peso (obesità o anoressia) sono cause di infertilità, impotenza e calo di desiderio sessuale nella donna».

È vero che ginkgo biloba e ginseng sono afrodisiaci?

«Alcune sostanze possono migliorare in qualche modo la circolazione sanguigna anche a li-

vello periferico. Studi sul ginkgo biloba (in pazienti anziani) hanno riscontrato miglioramenti della funzionalità erettile. Ma altri studi dicono il contrario. Ad esempio, studi britannici in triplo cieco (quando nè il medico, nè il paziente, nè chi analizza i dati sa cosa ha preso il paziente) riportavano nessuna differenza significativa tra pazienti che avevano assunto il ginkgo biloba e chi aveva assunto il placebo.

Ciò vale anche per il ginseng».

E il peperoncino?

«Il principio attivo del peperoncino, la capsicina, provoca una sensazione di bruciore e ciò causa un rilascio di adrenalina e una blanda vasodilatazione. Perciò qualcosa di vero c'è, ma per avere un effetto a livello erettile bisognerebbe assumere quantità molto significative. Quel poco di peperoncino che si può assumere in un piatto di pasta non agisce realmente sul piano fisico ma, bensì, sul piano psicologico».

Il cioccolato?

«Rilascia endorfine e, quindi, dà una sensazione di buonumore e ciò indirettamente migliora la performance sessuale. Inoltre nel cacao c'è anche caffeina».

Le ostriche?

«Non c'è alcuna evidenza scientifica. Sin dall'antichità forse la loro forma, nella valva, la consistenza, le faceva paragonare facilmente all'organo femminile e quindi con ciò... Però c'è un

elemento di realtà nel suo alto contenuto di zinco che è utile alla funzionalità riproduttiva».

Può chiarire in cosa consiste il potere «eccitante» di caffè e tè?

«Entrambi, con il cacao, contengono caffeina che è uno psicostimolante che agisce sul sistema nervoso centrale: aumentano adrenalina e noradrenalina (due neurotrasmettitori) e quindi c'è uno stato di psicostimo-

lazione. Però non c'è alcun effetto specifico a livello sessuale. La persona che ne assume è soltanto più attiva».

Esistono alimenti che migliorano la vita sessuale o no?

«Consiglierei la dieta mediterranea perché per migliorare l'attività sessuale il cibo deve essere facilmente digeribile. Per cui va bene la pasta al pomodoro, magari con un po' di peperoncino, perché è di facile digestione. Non si può attribuire a un cibo un'azione diretta sull'attività sessuale ma un'alimentazione equilibrata è la chiave per stare bene e, quindi, avere una migliore funzionalità sessuale».

«Per esempio c'è chi dice "stasera mi tengo leggero" e si mangia una caprese. Ma l'impegno digestivo e il tempo necessario alla digestione che si ha mangiando una mozzarella di bufala è il triplo di quello che richiede un piatto di pasta al pomodoro. Ed è chiaro che, se il flusso sanguigno viene richiamato in una digestione laboriosa, non può essere ottimale in altri distretti».



PIZZICORE
La capsicina del peperoncino provoca una sensazione di bruciore e ciò causa un rilascio di adrenalina e una blanda vasodilatazione. A lato, la dottoressa Giulia Scaravelli dell'Istituto Superiore di Sanità



Salute

Il breakfast, se consumato regolarmente,
riduce il rischio di sovrappeso e obesità
E regala un irrinunciabile pieno di energia

Il buon giorno si vede dalla prima colazione

Loredana Del Ninno

Chi ben comincia è a metà dell'opera, recita un vecchio adagio. Da un punto di vista nutrizionale non c'è dubbio che il segreto per affrontare al meglio la giornata sia racchiuso in una gustosa ed equilibrata prima colazione, di cui molto spesso si sottovaluta l'importanza. Il breakfast, per dirla all'inglese, è un pasto a tutti gli effetti, paragonabile al pranzo e alla cena. Saltarlo significa rinunciare a uno dei pilastri del nostro fabbisogno calorico giornaliero e partire 'in riserva'. Nell'ambito di una dieta sana ed equilibrata, la colazione, se consumata regolarmente, accelera il metabolismo corporeo, regalando una sferzata di energia e riducendo il rischio di sovrappeso e obesità. Migliorando la capa-

rità di memorizzazione e il livello di concentrazione, si rivela un pasto irrinunciabile per i bambini che devono mantenere alto il livello di attenzione per tutta la mattina a scuola.

Le regole d'oro

In una colazione completa devono essere presenti tutti i nutrienti (carboidrati, proteine, zuccheri, grassi e fibre). È importante introdurre sia liquidi che alimenti solidi. La colazione deve variare a seconda dei gusti e della preferenza del momento. Secondo le linee guida delle più importanti società di nutrizione una prima colazione adeguata deve fornire il 20% del fabbisogno calorico quotidiano.

E non dimenticare di ritagliarsi alcuni minuti per consumarla in assoluta tranquillità. Così da cominciare la giornata in bellezza.

I gusti delle donne

BISCOTTI, CEREALI, YOGURT E CAPPUCCINO

Le donne amano la colazione più degli uomini e sono molto più predisposte a variare il menù. Hanno anche una maggiore predilezione per i prodotti salutistici. Biscotti, yogurt, cereali e muesli risultano gli alimenti preferiti. Tra le bevande più amate troviamo invece il cappuccino e il latte, puro o macchiato.

Gli uomini golosi

PANE E MARMELLATA, CREMA SPALMABILE

Gli uomini sono più abituarini nella scelta: 8 su 10 non variano menù nemmeno con il cambio delle stagioni. Si rivelano però più golosi nella scelta: tra i

prodotti preferiti merendine, brioche, cornetti, creme spalmabili alla nocciola, pane e marmellata. La bevanda al top resta il caffè.

PRO E CONTRO

Il caffè? Mai da solo E attenzione alla brioche

Un caffè e via è la scelta, stando alle statistiche, del 30 per cento degli italiani. Un'abitudine però totalmente bocciata dai nutrizionisti perché la bevanda non apporta sufficienti elementi energetici e, se assunto in dosi eccessive, espone l'organismo a stimolanti (caffèina) che possono risultare dannosi, in particolare per il cuore che può andare incontro a tachicardie e ad aritmie più gravi. Limitarsi al caffè è nocivo anche per coloro che soffrono di gastrite perché i succhi gastrici possono essere eccessivamente sollecitati. Altro stop riguarda la brioche al bar che, secondo gli esperti, deve essere una coccola da concedersi solo di tanto in tanto. Nel cornetto si ritrovano acidi grassi saturi, oli vegetali e strutto che favoriscono la formazione di aterosclerosi nei vasi sanguigni, un fenomeno che può dare origine a infarto del miocardio e ictus cerebrale. Il menu ideale consigliato dai nutrizionisti consiste in 30 grammi di cereali, una tazza di latte intero (circa 200 ml) e un frutto. Esistono però delle salutari alternative: il latte può essere sostituito da una tazza di tè verde, una spremuta d'arancia, caffè d'orzo, yogurt o latte di soia. Da non dimenticare la frutta secca, che contiene fibra e minerali e spremute e centrifugati di frutta e verdura per un pieno di vitamine.

IMMAGINI DAL MONDO

In Turchia si comincia dal formaggio **Frittate, pomodori** e insalata in Israele

Se state programmando una vacanza in Turchia, sappiate che la colazione classica è a base di pane, formaggio, miele, uova sode, olive pomodori e tè. Se invece siete diretti in Israele potreste imbattervi, alle otto del mattino, in frittate, insalata, pomodori e cetrioli. Sulla tavola delle famiglie indiane più agiate si può invece gustare il chapati (una sorta di pane) accompagnato da involtini di riso e cocco e focaccine di farina e patate cotte al forno. In Cina la bevanda più richiesta è il pregiato tè bianco servito con un piatto a base di cereali e un contorno di pesce, carne o verdure. La colazione più simile all'italiana è quella sudamericana che comprende caffelatte, te con pan dulce o medialunas, che sono dei piccoli croissant.

LA TABELLA

Le calorie su misura per manager, gourmet, casalinghe e tute blu

Ecco alcuni esempi che si possono seguire per un corretto calcolo delle calorie: l'apporto indicato si riferisce a uomini di altezza media 1.80 e donne alte 1.70, esclusivamente in relazione alla professione esercitata. Per ulteriori informazioni consultare il sito internet www.iocominciobene.it

MANAGER (45-60 anni)

Maschi: 540 Kcal
Femmine: 440 Kcal

CHEF (30-60 anni)

Maschi: 540 Kcal
Femmine: 440 Kcal

CASALINGA LAVORATRICE (30-50 anni)

Femmine: 480 Kcal

MANOVALE (30-60 anni)

Maschi: 600 Kcal
Femmine: 520 Kcal

OVER 70

Maschi: 400 Kcal
Femmine: 380 Kcal



Il parere dell'esperto

A tavola possibilmente entro un'ora dal risveglio «Una buona abitudine da trasmettere ai figli»

La prima colazione dovrebbe fornire, in media, tra le 300 e le 400 calorie (che corrispondono al 15-20% del fabbisogno giornaliero individuale) e andrebbe fatta, possibilmente, entro un'ora dal momento del risveglio. «La colazione, come gli altri pasti della giornata va tagliata su misura in base ai reali bisogni dell'organismo — spiega il nutrizionista Andrea Ghiselli — Se si è molto attivi o per il proprio lavoro o perché si fa molto sport le calorie da assumere possono tranquillamente arrivare (in base al peso, al sesso e all'età)

anche a 500-600. E anche di più». Se un genitore non fa colazione anche i figli tenderanno a saltarla. «Di norma i genitori che preparano la colazione e siedono a tavola con i propri figli — afferma Ghiselli — li educano a un comportamento alimentare corretto che si ripercuote positivamente anche nella scelta degli altri pasti e, più in generale, nello stile di vita adottato dai ragazzi: quelli che mangiano con i propri genitori di norma consumano più frutta e verdura e guardano meno la televisione».



L'alimentazione, lo studio

A tavola non s'invecchia: ecco i cibi della lunga vita

La ricerca della Sun su 200 anziani pubblicata su Plos One

Cinzia Brancato

Il pesce fresco non deve mai mancare a tavola, come frutta, verdura, legumi e cereali. La carne (meglio se non rossa) deve essere magra e quando non lo è bisogna eliminare il grasso. Di uova se ne possono mangiare fino a quattro alla settimana, il latte è meglio quello scremato, i formaggi sono da scegliere tra quelli più magri. Il sale alza la pressione, per cui va ridotto progressivamente e in ogni caso va preferito il sale iodato. I condimenti alternativi che contengono sodio (leggi dadi, senape e salse al pomodoro o soia) vanno usati con parsimonia. Via libera ad aglio, cipolla, prezzemolo e basilico, come pepe, peperoncino e zafferano. Tra i dolci meglio i biscotti e le torte non farcite. Occhio alle bevande: acqua in abbondanza, di frequente e in piccole quantità, fino a due litri. Pollice verso per succhi di frutta e caffeina. Sì alle bevande alcoliche, ma con moderazione. E per finire: cambiare spesso le scelte a tavola, variando tra le pietanze da preparare con i diversi gruppi di alimenti. Se vi atterrete alla dieta mediterranea avrete più possibilità di mantenervi giovani. Uno studio tutto napoletano, condotto da un gruppo di ricercatori del Dipartimento di Medicina Interna e Geriatria della Seconda Università di Napoli, guidati da Giuseppe Paolisso, presidente della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria (Sigg) su oltre 200

anziani, svela, infatti, come la dieta mediterranea accende l'interruttore della lunga vita. Lo studio, pubblicato sulla prestigiosa rivista PLOS One, rivela come un'alimentazione equilibrata, ricca di frutta e verdura e povera di grassi animali, sia la migliore terapia antinvecchiamento.

I medici hanno coinvolto 217 anziani, suddividendoli in gruppi in base all'aderenza più o meno stretta alla dieta mediterranea e analizzandone quindi i globuli bianchi. «Abbiamo studiato i telomeri, la parte terminale dei cromosomi che sappiamo essere una sorta di "orologio" cellulare - spiega Giuseppe Paolisso - A ogni divisione della cellula si accorciano fino ad arrivare a una soglia critica, oltre la quale non possono più diminuire; è a questo punto che parte il processo di senescenza cellulare. Sapevamo già che la dieta mediterranea si "oppone" all'accorciamento dei telomeri: siamo perciò andati a valutare i telomeri dei globuli bianchi dei partecipanti allo studio per capire se l'alimentazione incideva sulla loro lunghezza».

I risultati hanno dimostrato chiaramente che una dieta equili-

Il geriatra Paolisso: la dieta equilibrata si oppone alla senescenza cellulare

brata influenza l'attività della telomerasi, l'enzima che permette di "costruire" i telomeri impedendone l'accorciamento. Il rapporto di causa-effetto è emerso in maniera lampante: tanto più i soggetti seguivano una dieta mediterranea, tanto più risultava attivo l'enzima. Avere individuato che su questo "interruttore" cellulare agiscono gli alimenti di un menù sano e bilanciato, in cui siano abbondanti frutta, verdura, legumi, pesce fresco e cibi a basso contenuto di grassi, ha evidenziato il meccanismo che permette alla dieta mediterranea di favorire la longevità. Per i ricercatori si è trattato, insomma, di un'ulteriore prova della spiccata capacità antiaging della dieta mediterranea, che si può ormai ritenere un vero e proprio farmaco. «Attenzione però: - ammonisce Paolisso - l'effetto si ottiene dal mix equilibrato dei diversi alimenti; gli stessi vantaggi non sembrano raggiungibili attraverso integratori di minerali e vitamine, per quanto associati a ricreare il più possibile il "cocktail" che emerge da un'alimentazione sana». Esiste, infatti, una sostanza che agisce sulla telomerasi, attivandola. Già in commercio negli Stati Uniti come integratore, è tuttora in sperimentazione clinica per valutarne con precisione gli effetti. Per il momento, però, l'unico modo certo per rallentare l'invecchiamento è aderire ai principi della dieta mediterranea, portando in tavola ogni giorno piatti della nostra tradizione ricchi.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



www.ecostampa.it

Dieta mediterranea Pesce fresco, frutta, verdura e legumi aiutano a rallentare l'invecchiamento della parte terminale dei cromosomi

